



お城の見える診療所

きょうりつ

だより

2 | 2023
No.11



以前に比べて

気になることはありませんか？



むせる、食べこぼす、舌が回らない、硬いものがたべにくい、口が乾くなど、歳を重ねるに従って口の変化がでます。口腔機能の低下は身体機能の低下より先に始まります。ささいな口の変化に早く気づいて予防や改善に努めましょう。

お口の機能の低下を防ぐには

1. 定期歯科受診でお口の状態のチェック
2. お口の中を清潔に
3. 口の中の保湿
4. 口周りの体操



お口のことで私たちに
お任せください！

継続は力なり！ 自宅でできる口腔体操

パタカラ体操・あいうべ体操・ぶくぶくがらがら・早口言葉・ベロ体操など
今回は「パタカラ体操」をご紹介します！

パタカラ体操 - 舌の筋力を強化します -

パ 口唇を閉じる

パ・パ・
パ・パ...



タ 口蓋に舌先をつける

タ・タ・
タ・タ...



カ 口蓋の奥に舌の
付け根付近をつける

カ・カ・
カ・カ...



ラ 巻き舌にして
口蓋に押し当てる

ラ・ラ・
ラ・ラ...



作用するところと効果

パ

唇をしっかり閉じることで出る音です。
唇の閉じる力を鍛えることで、食べ物をこぼさないよう口を閉じて飲み込むことができるようになります。

タ

舌先の前方が口の上側に触れて出る音です。
舌を前に押し出す力を鍛えることで、舌で食べ物を取り込み口の奥に運ぶことができます。

カ

舌をのどの奥へ引いて出る音です。
舌を後方へ引く力を鍛えることで、舌の根をのどの奥に運ばれた食べ物を、さらに食道へ運ぶことができます。

ラ

舌が上あごについて離れる時に出る音です。
舌の上方への動きを鍛えることで、舌を使って「ゴクン」と飲み込むことができるようになります。

それぞれ10回ずつゆっくり、はっきり発声しましょう

グッドデザイン賞記念増資をお願いします！

加入・増資
受付中！



— 昨年完成した建物は見事2022年度グッドデザイン賞を受賞しました。偏に組合員の皆さまに多大なるご支援をいただいたおかげです。受賞記念としまして、3月末まで医療生協の加入・増資をされた方へ粗品を差し上げております。

所長 井上豪



公式LINE 開設しました



予約空き状況など
最新情報をお届けします!



糖尿病の患者さんが シックデイ(Sick day) 日々体調が悪化します コロナウイルス感染症になると心配なのはなぜ?



薬剤師
藤元 奈央子

シックデイをご存知でしょうか?糖尿病の方が新型コロナやインフルエンザなどの感染症にかかり、血糖値が乱れやすい状態をシックデイと言います。病気のストレスでインスリンの効きが悪くなったり、病気で食事が少なくなっても通常どおりの分量で服薬や注射をすることで血糖値が不安定となってしまいます。

対処法としては

基本的な対応は、体を安静にして温かくすることです。それによって体力の消耗を防ぎ、病気にに対する抵抗力を保てます。食欲がなくても脱水を防ぐために水分を十分補給し、エネルギー補給のために炭水化物をなるべく口にしましょう。また、嘔吐や下痢が続く場合には塩分などの電解質も失われやすいので、塩分補給もします。



こんなときは早めに受診しましょう

1. 強い自覚症状が続く
 2. 高熱(およそ39℃以上)
 3. 食事がほとんどとれない
- 症状が軽い場合は1日ぐらい様子を見ていてもよいのですが、状態により早期受診、適切な治療を受けてください。

嘔吐、激しい下痢、
脈が異常に早い、
息苦しいなど

行田協立診療所とケアセンターさきたまでは、生活にお困りの方へ以下の支援を行っています

オシノ食堂
(持ち帰り弁当)
毎月第3火曜日17時

無料低額診療事業
(医療費相談窓口)
毎週木曜日午前中

フードパントリー
(食品の無料配布)
毎月第3土曜日13時~14時

リユース市
(学校・生活用品の無償譲渡)
不定期開催

※いずれも要予約

※予約不要

2月診療のご案内

ご予約は ☎048-556-4581(代)へ / 休診日/日曜・祝祭日、第2土曜日(内科・歯科)、第4土曜日(歯科)

	診療時間	月	火	水	木	金	土
内科	午前 月~土 8:30~12:00	植山	富澤 井上	井上 植山 胃カメラ	菊池 狩野	野田 胃カメラ 栄養相談	吉野(第1) 植山(第3) 井上(第4・5)
	夜間 火 17:00~19:00		富澤				
歯科	午前 月~土 8:30~12:00	松澤	松澤	松澤	松澤	早田(幸)	松澤 (第1・3・5)
	午後 第2水のぞく 13:00~16:30	松澤	荒木	松澤	吉崎	漆原	
	夜間 火 17:00~19:00		松澤				
住診	内科 午後	植山	井上	井上		野田	
	歯科 午前	久保	荒木	久保	吉崎	漆原	
	歯科 午後	久保	松澤	久保	松澤	早田(幸)	

予約外でお越しいただく患者さまへ

- 受付時間は、診療終了時間の30分前までとなります
- 歯科は完全予約制となりますので急患の場合はご連絡ください

医療生協さいたま生活協同組合

〒361-0052
埼玉県行田市本丸18-3



gyouda-clinic.coop

行田協立診療所

内科・歯科・在宅医療 ☎048-556-4581
通所リハビリテーションたびくら ☎048-501-8740

ケアセンターさきたま

(ケアプラン・訪問介護・訪問看護(24h)・小規模多機能ホーム他)
☎048-556-4612

行田市地域包括支援センターほんまる

☎048-578-7761

急性期症状のある方の受診について

発熱、頭痛、咳、呼吸困難、などの症状がある方は、直接来院せずに、あらかじめ行田協立診療所へ電話を入れていただくようお願いいたします。